MENÚS
ONCOSALUDABLES

Menús para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por

CÁNCER DE PULMÓN

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Una iniciativa de:

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Recomendaciones Generales. **Pag. 3**

Menú 1. **Pag.5**

Desayuno. Tostada de tomate rallado y queso fresco. Té verde, limón y jengibre. Pag. 7

Almuerzo. Crema de espárragos. Pag. 9

Almuerzo. Pollo asado con patatas y pimientos al horno. Pag. 10

Merienda. Macedonia de frutas con batido de yogur y frutos rojos. Pag. 11

Cena. Sopa de tomate y bacalao. Pag. 13

Cena. Calamar a la plancha con escalivada de verduras. Pag. 14

Menú 2. **Pag. 15**

Desayuno. Tostada de pechuga de pavo con aceite de oliva y batido de zanahorias y manzana. Pag. 17

Almuerzo. Crema Saint Germain (Guisantes). Pag. 19

Almuerzo. Arroz caldoso con conejo. Pag. 20

Merienda. Manzana asada con canela y té negro con canela. Pag. 21

Cena. Sopa de verduras. Pag. 23

Cena. Sardinas asadas con pimientos rojos al horno. Pag. 24

La nutrición es un proceso fundamental para la vida, y en los pacientes con cáncer influye de manera importante favoreciendo la curación, la lucha contra las infecciones y en el mantenimiento de una buena actividad vital.

El objetivo del tratamiento nutricional en el paciente con cáncer va a variar dependiendo de si está en fase curativa o en fase paliativa. Los objetivos en la **fase curativa** son:

- **Corregir las alteraciones nutricionales previas al tratamiento**
- **Mejorar la tolerancia y la respuesta al tratamiento oncológico**
- **Mejorar la calidad de vida.**

En primer lugar hay que tener en cuenta que se debe mantener un buen estado nutritivo a lo largo de la vida.

En su caso es muy importante por varias razones ya que le ayudará a mejorar la calidad de vida, tolerar mejor las dosis del tratamiento y permitir que las heridas curen mejor, por ello se debe hacer una dieta con alimentos variados y adecuados a su estado de salud para ayudar a sentirse mejor y conservar la fortaleza.

En relación a la alimentación en el caso de **pacientes que están recibiendo o van recibir tratamiento con radioterapia en cáncer de pulmón,** se podrá hacer una dieta libre, sin restricciones, pero basada en los principios de dieta saludable.

En caso de no presentar dolor a la deglución, se podrá hacer una dieta libre, sin restricciones pero basada en los principios de la dieta saludable

Se debe comer de todos los grupos de alimentos:

- **Féculas: legumbres, arroz, pasta, cereales, pan, patata..**
- **Proteínas: carnes (mejor las de ave y conejo), pescados, huevo y legumbre.**
- **Frutas**
- **Verduras**
- **Lácteos y derivados (preferiblemente desnatados)**
- **Grasas en forma de aceite de oliva y frutos secos**

Los alimentos deberán preferiblemente ser cocinados a la plancha, cocidos, al horno y al vapor. Se restringirán los fritos.

Además, le recomendamos:

- **Alimentos ricos en ácidos grasos tipo omega 3: sardinas, salmón, caballa, jurel, merluza y frutos secos (principalmente nueces y avellanas).**
- **Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados tales como aceitunas y aceite de oliva.**
- **Evitar alimentos ricos en ácidos grasos tipo omega 6: aceites vegetales (excepto aceite de oliva), así como los dulces industriales y las margarinas.**

Si como consecuencia del tratamiento existe dolor durante la deglución por esofagitis, se recomienda:

- **Mojar en leche las galletas, magdalenas...**
- **Tomar pan de molde ablandado con aceite, mantequilla , miel…**
- **Tomar yogures y natillas diluidas en leche.**
- **reducir el consumo de café y chocolate.**
- **Tomar helados caseros ricos en lácteos.**
- **Tomar quesos blandos en forma de cremas o fundidos.**
- **Tomar las verduras y legumbres en forma de cremas frías.**
- **Tomar la fruta muy madura, o bien en forma de cremas o zumos.**
- **Usar salsas, nata, mantequillas y gelatinas para hacer más blanda la consistencia de los alimentos.**
- **Tomar las patatas cocidas en forma de purés o ensaladilla rusa.**
- **Evitar alimentos con sabores ácidos, amargos o condimentados con especias fuertes o picantes.**
- **Evitar bebidas alcohólicas y los refrescos con gas.**
- **Minimizar las porciones de alimentos ricos en grasa como embutidos, fritos, paté, mantequilla, quesos curados, repostería industrial, precocinados.**

CÁNCER DE PULMÓN. MENÚ UNO.

Ingestas recomendadas para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por cáncer en pulmón, antes de que aparezcan las primeras dificultades para masticas y tragar.

DESAYUNO

Tostada de tomate rallado y queso fresco

Té verde, limón y gengibre

ALMUERZO

Crema de espárragos

Pollo asado con patatas y pimientos al horno

Pieza de fruta

MERIENDA

Macedonia de frutas

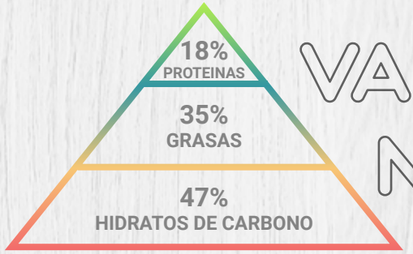
Batido yogur y frutos rojos

CENA

Sopa de tomate y bacalao

Calamar a la plancha con escalivada de verduras

Yogur natural/griego



VALORES NUTRICIONALES

DESAYUNO

Tostada de tomate rallado y queso fresco

INGREDIENTES (1 persona):

Pan del día anterior
49g de queso fresco

Para el triturado de tomate:

125g de tomate natural
25ml de aceite de oliva virgen extra

1. Podemos guardar el tomate triturado durante unos días con una capa superficial de aceite de oliva

Cortar el tomate en brunoise, (dados muy pequeños) mezclarlos con el aceite de oliva y guardar[1] o extender en la tosta de pan.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Se puede acompañar con melva o incluso sardinas en aceite o caballa (siempre que estén conservadas en recipiente de vidrio)

Podemos hacer la misma operación con tomate de pera

No te pierdas el VIDEO

Té verde, limón y jengibre

INGREDIENTES (1 persona):

12g de té verde
4ml de zumo de limón
4g de ralladura de jengibre

Se introducen todos los ingredientes en la tetera y se le añade agua a 85º, se deja reposar unos 5 minutos y se sirve.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - PRIMERO

CREMA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES (4 personas):

- 500g de espárragos blancos o verdes
- 50ml de nata líquida
- 1/4l de caldo de pollo[2]
- Sal
- Pimienta blanca
- Hierbas aromáticas
- Perejil
- 50ml Aceite de oliva virgen extra

ALGUNAS SUGERENCIAS...
De igual modo, podemos matizar el resultado con otras hierbas aromatizar como el estragón, orégano, menta, hinojo, eneldo, hierba Luisa, etc.

Otra forma de personalizar la crema es incorporando espárragos verdes o setas salteadas con AOVE o un poco de queso rayado o de cabra.

Si quiere engordar el caldo al final de la cocción puede triturar unas patatas las cuales le darán más cuerpo a la crema.

Se puede prescindir de la nata.

Sacamos las yemas de los tallos de espárragos y cocer en agua hirviendo durante 5 minutos. Enfriar

Colocar todos los ingredientes en un recipiente y dar un hervor, pasar por la Thermomix o trituradora de mano, pasar a continuación por un colador o chino, sal pimentar y reservar.

Preparar el aceite de hierbas colocando las hojas de hierbas y triturar en la Thermomix o batidora de mano, reservar.

Para servir:
Colocar en la base las yemas de espárragos y acompañar con la crema bien caliente.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - SEGUNDO

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES AL HORNO

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 Muslos de pollo
- 100ml de aceite de oliva virgen extra
- 250g de cebolla
- 100g de pimiento rojo
- 100g de pimiento verde
- 6 Dientes de ajo
- 400g de patatas
- 1 Vaso de caldo de ave
- Hierbas aromáticas:
  Laurel, tomillo, romero, etc.
- Sal y pimienta
- 1 Vaso de vino blanco

1. Se recomienda no asar a una temperatura más elevada de la indicada, para obtener piezas jugosas.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos sustituir el pollo por pechuga de pavo.

Puede asar con otro tipo de hortaliza, como el calabacín, berenjena, espárragos o cualquier otra que tengamos en casa.

Colocar las patatas cortadas en panadera (rodajas), los pimientos y la cebolla en juliana. Colocar extendidas y mezcladas en una bandeja de horno, incorporaremos sal y aceite de oliva virgen extra y vino Blanco.

Colocar los muslos sobre una bandeja con aceite de oliva virgen extra, a continuación, sal pimentar, colocar los dientes de ajo partidos, el laurel, el tomillo, el romero, etc.... y colocar en el horno a una temperatura de 180º durante unos 50 minutos aproximadamente[1], rociar a mitad de asado con el vino blanco.

Para servir
Emplatar el pollo y la guarnición, podemos salsear con la salsa obtenida de asar el pollo.

No te pierdas el VIDEO

MERIENDA

Macedonia de Frutas

INGREDIENTES (1 persona):

Plátanos
Manzana
Naranja
Piña
Melón
Uvas
Pasas sultanas
Arándanos

1. Recomendamos que la fruta quede mezclada y en un poco de zumo de naranja o licor para evitar que se oxiden antes de consumir.

Para la elaboración
Limpiar toda la fruta y cortar en dado no muy gruesos, mezclar toda la fruta con un poco de azúcar, si se desea incorporar zumo de fruta (naranja, etc....), dejar macerar durante una hora.

Para el montaje
Colocar la fruta en una copa, repartir las pasas de corintio y un poco de caramelo si se desea.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos sustituir el plátano por otra u otras frutas.

Se pueden macerar las pasas en agua o en algún zumo.

Podemos decorar con unos rosetones de nata montada.

Las mermeladas caseras combinadas con frutos secos o galletas rotas pueden darnos mucho juego, (mejor evitar galletas industriales, podemos añadir muesli casero).

No te pierdas el VIDEO

Batido de yogur y frutos rojos

INGREDIENTES (1 persona):

25ml de yogur natural desnatado
Frutos rojos:
- 10g de arándanos
- 10g de grosellas
- 10g de frambuesas
- 10g de moras

5g de estevia
10ml de leche entera fresca

En una batidora añadir los frutos rojos, la estevia, el yogur y la leche.

Batir bien y servir.

Decorar con frutos rojos frescos.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Sopa de tomate y bacalao

INGREDIENTES (4 personas):

- 1l de caldo de pescado
- 100g de cebolla
- 4 Dientes de ajo
- 125g de pimiento verde y rojo
- 50g de harina
- 100ml de vino blanco
- 200 g de tomate
- 200g de bacalao

Hacer un refrito con la cebolla, el ajo y el pimiento, añadirle un poco de harina, a continuación, el vino blanco.

Añadir el tomate en daditos y mojar con el caldo.

Saltear las gambas troceadas en trocitos con aceite de oliva virgen extra, un poco de ajo y lo flambearemos con brandy y se lo incorporamos a la sopa.[1y2]

Coceremos dentro de la sopa el bacalao en dados.

Servir en plato sopero.

1. No debe quedar muy caldoso.

2. Podemos echar pan de molde y meter en el horno unos minutos.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos agregar, calamar, etc.…para guarnecer la sopa.

Utilizar caldo de pescado obtenido de cocer las espinas de merluza, , o cabeza del bacalao para obtener un buen caldo de pescado.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Calamar a la plancha con escalivada de verduras

INGREDIENTES (4 personas):

- 5 calamares frescos (350 gramos)
- 100ml de aceite virgen extra
- 3 Dientes de ajo
- Perejil
- 250g de cebolla
- 100g de pimiento rojo
- 100g de pimiento verde
- 100g de berenjena
- 100g de calabacín
- 100g de tomates
- 4 Espárragos
- Sal

1. No pasar el calamar de textura, perderá cualidades organolépticas si dejamos demasiado tiempo en la plancha.

2. No asar demasiado las hortalizas en el horno para evitar que se quemen, se pueden tapar con papel de horno para que salgan más jugosas y no se sequen en exceso.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos cambiar la guarnición de escalibada por ensalada de pimientos rojos asados con cebolla.

Podemos cambiar el pescado por merluza a la plancha u pescado similar como lubina, etc.

Limpiar el calamar y reservar.

Colocar las hortalizas en una placa de horno con aceite de oliva virgen extra, sal a unos 180 º durante 40 minutos.[2]

Una vez asadas se deja enfriar y se cortan en juliana todas las hortalizas y se mezclan, se sazonan con sal y aceite de oliva virgen extra, reservar.

Colocar una plancha con un poco de aceite y colocar el calamar hasta que se encuentre tierno y retiramos.[1]

Coger un poco de aceite de oliva y triturarle un poco de perejil y ajo para regar el calamar.

Servir
Colocar el calamar en un plato llano, regar con la picada de aceite de oliva, ajo y perejil.

Un poco de guarnición de escalibada.

No te pierdas el VIDEO

CÁNCER DE PULMÓN. MENÚ DOS.

Ingestas recomendadas para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por cáncer en pulmón, antes de que aparezcan las primeras dificultades para masticas y tragar.

DESAYUNO

Tostada de pechuga de pavo con aceite de oliva

Batido de zanahorias y manzana

ALMUERZO

Crema Saint Germain (Guisantes)

Arroz caldoso con conejo

Yogur o pieza de fruta

MERIENDA

Manzana asada con canela

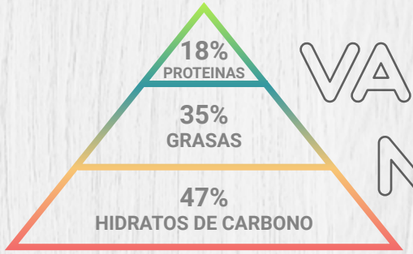
Té negro con canela

CENA

Sopa de verduras

Sardinas asadas con pimientos rojos al horno

Yogur o pieza de fruta



VALORES NUTRICIONALES

DESAYUNO

Tostada de pechuga de pavo con aceite de oliva

INGREDIENTES (1 persona):

Pechuga de pavo sin grasa.

Para el triturado de tomate

125g de tomate natural.
25ml de aceite de oliva virgen extra.

1. Podemos guardar el tomate triturado durante unos días con una capa superficial de aceite de oliva.

Para el tomate rallado o triturado
Cortar el tomate en brunoise, (dados muy pequeños) mezclarlos con el aceite de oliva y guardar o extender en la tosta de pan

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Como variante puede sustituir la pechuga de pavo por pollo libre de grasa.

La pechuga de pavo debería tener mínimo 80% de pavo.

Podemos hacer la misma operación con tomate de pera.

No te pierdas el VIDEO

Zumo de zanahoria y manzana

INGREDIENTES (1 persona):

3 zanahorias peladas y troceadas
1/2 manzana sin corazón y peladas
1 trozo de tallo de apio finamente picado
Un poco de azúcar (opcional)
Trozos de naranja natural pelada, una o dos, al gusto

1. Se debe consumir al instante, si se conserva perderá propiedades nutritivas y organolépticas.

Para realizar la preparación del batido de zanahoria y manzana, el primer paso que debes realizar es limpiar las frutas y verduras, luego se trocean en trozos que podamos introducir en la licuadora, por último, colocar en una licuadora las manzanas, zanahoria, apio y la naranja y las cucharadas de azúcar. Servir en vaso con hielo picado.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Cambiar la naranja por pomelo o limón.

Añadir edulcorantes, miel o azúcar.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - PRIMERO

Crema de guisantes (Saint Germain)

INGREDIENTES (4 personas):

- 75g de AOVE
- 200g de puerros
- 1/2l de leche
- 1/2k de patatas
- 1/2k de guisantes
- 1/2l de caldo de pollo

1. Para el caldo de pollo podemos utilizar las carcasas de pollo o huesos de pollo.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

Podemos utilizar otro tipo de producto para sustituir los guisantes, tales como champiñones, calabaza, zanahoria, etc.

Se puede guarnecer con costrones de pan al horno, picadillo de polllo, huevo cocido, etc...

Preelaborar los ingredientes y cortarlos para su posterior elaboración, rehogar el puerro, patatas, guisantes con el aceite, añadir el caldo y dejar cocer hasta que las patatas estén blandas y cocidas.

Triturar todo con la Thermomix o batidora de mano,

Poner a punto de sal.

Como guarnición podemos utilizar unos costrones de pan al horno.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - SEGUNDO

Arroz Caldoso con Conejo

INGREDIENTES (4 personas):

- 3 Ajos
- 2 Pimientos verdes rojos
- 1 Cebolleta
- 200g de tomates
- 150g de judías verdes
- 150g de alcachofa
- 100g de zanahoria
- 600g de conejo
- 250g de arroz
- Sal
- 4 ó 5 Hilos de azafrán
- 1,5l de caldo
- 2dl de vino blanco

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Si lo hacemos en el horno no hay que taparlo.

Podemos cambiar las judías verdes y alcachofas por espárragos verdes y setas.

Se recomienda arroz bomba de grano redondo.

Se le puede hacer un majado con los hígados del conejo vino blanco, tomate seco, perejil y alguna hierba aromática.

El punto de caldo lo proporcionamos entre la cantidad de arroz y la cantidad de líquido que le ponemos.

Para el sofrito
Cortar todas las verduras para realizar el sofrito. (Pre cocer las que sean necesarias) y cortar el conejo en trozos pequeños para rehogarlo posteriormente.

Para la elaboración
Rehogar la carne y apartamos. Sofreír todas las verduras, juntarlas a la carne y añadir el arroz.

Remover 5 min al fuego fuerte, todo el ingrediente para que se impregnen unos de otros y el arroz, añadimos el azafrán. Echamos 4 partes de caldo pro una de arroz. Rectificamos de sal. Bajamos el fuego y dejamos cocinar durante 13 minutos[2].

Después de apagar el fuego, se deja reposar durante unos minutos

1. Podemos hacer el mismo proceso, pero sin echarle el arroz, cuando todo esté hirviendo unos minutos le ponemos el arroz y dejamos que hierva otros 17 min más luego se prueban los granos de arroz y tiene que estar en su punto si no es así se deja reposar unos minutos.
2. Tiene que quedar meloso y caldoso.

No te pierdas el VIDEO

MERIENDA

Manzana asada al aroma de canela

INGREDIENTES (4 personas):

4 Manzanas
4 Cucharadas de azúcar moreno (opcional)
Canela molida

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Se pueden hacer diferentes presentaciones con la manzana, con o sin relleno (ver video con distintos cortes).

Lavar bien las manzanas, con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.

Precalentar el horno a 130ºC. Colocar en una bandeja las manzanas, dejando un poco de separación entre ellas.

En un bol, mezclar el azúcar moreno y la canela. Rellenar los huecos de las manzanas con esta mezcla. Espolvorear el exterior con azúcar.

Hornear durante 20 minutos a 130ºC y después 5 minutos a 200ºC. Sacar, dejar enfriar.dejar enfriar.

No te pierdas el VIDEO

Té negro con canela

INGREDIENTES (1 persona):

12g de té negro
4g de canela
1 Piel de naranja
4g de cacao negro 70%

Se introducen todos los ingredientes en la tetera y se le añade agua a 85º, se deja reposar unos 6 minutos y se sirve.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Sopa de verduras

INGREDIENTES (4 personas):

- 200g de puerros
- 200g de zanahorias
- 200g de apio
- 200g de calabazín
- 200g de nabo
- Sal
- Consomé
- Agua

1. Podemos utilizar un caldo de verduras o de pollo, utilizando para dicha elaboración carcasas de pollo y huesos.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos utilizar las hortalizas y verduras que deseemos para dicha sopa (pimiento verde, rojo, tomate, etc....)

Lavar, limpiar y pelar todas las verduras.

Una vez limpias cortarlas todas en trocitos de igual tamaño como para sopa.

Ponerlos en la cazuela y cubrirlos con la mitad de agua y la mitad de consomé, cocer lentamente para que el caldo (clarificado), una vez cocidas rectificar de sal si fuera necesario.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Sardinas asadas con pimientos rojos al horno

INGREDIENTES (4 personas):

- 300g de sardinas
- 150g de cebolla
- 250g de pimientos rojos
- Aceite
- Sal gruesa

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos cambiar la guarnición de ensalada de pimientos por alguna ensalada o escalibada.

Podemos cambiar el pescado por merluza a la plancha u pescado similar como lubina, bonito, jurel, etc. CONSERVAS NO.

Limpiar las sardinas y sacar los lomos. Quitarles el maximo de escamas y espinas posible.

Lavar los pimientos y las cebollas y asar en el horno unos 45 min envueltos en papel de aluminio. Una vez asados limpìar y cortar las hortalizas en juliana. Confeccionar una ensalada a modo de escalivada.

Asar los lomos de sardina en la sarten bien caliente. Sazonar.

Colocar en la base del plato la ensalada de pimientos y encima los lomos de sardina.

No te pierdas el VIDEO

Han participado en este proyecto:

Alarcón Domene, Rodrigo

Casado García, Juan

Castellano Iborra, Pedro

Castro Vázquez, Francisco Javier

Gómez Jiménez, Claudio

Moreno López, María Pilar

Pérez Benítez, Carmelo

Ruiz Matillas, Ramón

Sánchez García, Gregorio

Torres Villafaina, Borja

Vega Cabezudo, José María

Dpto. De Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada

Diseño y Maquetación: Prodisa Comunicación

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

Proyecto de investigación e innovación educativa
y de elaboración de materiales curriculares
aprobado y financiado por la
Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía

Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA

ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA